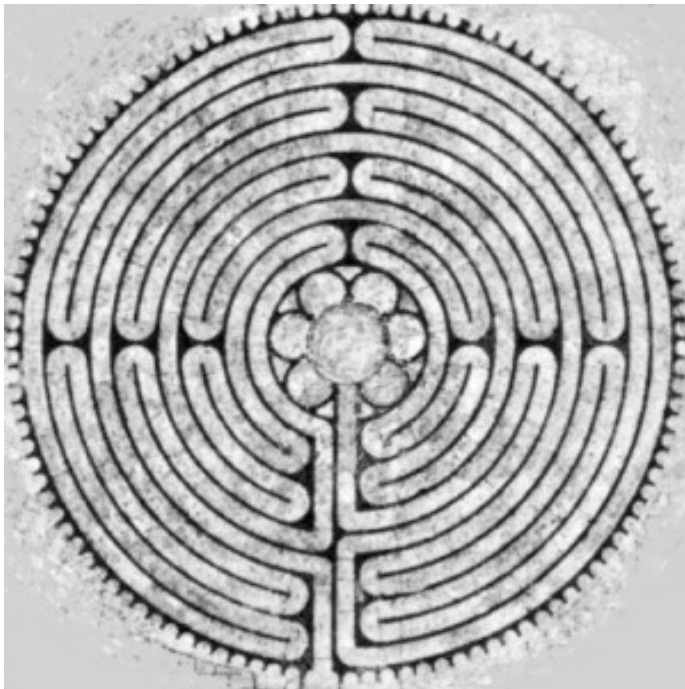


Dr. med. Christian Gottwald
Wehnerstr. 23
81243 München

Vortrag am 23. März 2009 in Bad Wildungen

Heilsame Begegnung in der Therapie- und Individuationsarbeit

Einführung: Meine hier referierten Erfahrungen und Überlegungen resultieren aus meiner Praxis als Facharzt für psychosomatische Medizin, aus Supervisionen, aus Fort- und Weiterbildungen von Kollegen, aus Paartherapien, aus Coaching, Teamentwicklungen und der Begleitung von Individuationsprozessen. Außerdem gebe ich Kurse in Sozial- und Führungskompetenz. Daraus habe ich einen für mich passenden Arbeitsansatz gewonnen, an dessen Weiterentwicklungen ich Sie teilnehmen lassen möchte. Wie die Mitte in dem gezeigten Labyrinth möchte ich den Kern dieses Ganzen umkreisen und aus verschiedenen Perspektiven und durch verschiedene Raster beleuchten. Ich hoffe, dass Sie daraus Anregungen empfangen, die für ihre Person und Arbeit passen. Ich nehme an, dass die meisten von Ihnen auf ähnliche oder parallele Erfahrungen zurückgreifen können, so dass ich nicht zu oft gleichsam in einer fremden Sprache über die Qualität einer unbekannteren Frucht spreche.



*Labyrinth in der Kathedrale
in Chartres*

Ich gehe von der Hypothese aus, dass Veränderungsprozesse in der Therapie und Individuationsarbeit, vergleichbar mit den Bewegungen in einem Labyrinth, einen gemeinsamen Kern haben und dass die **wirksamste Form von Therapie die Arbeit an der Individuation von Menschen** ist. Anders ausgedrückt: **Jede heilsame Begegnung sollte unmittelbar und möglichst rasch die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass Menschen sich wohler und gesünder fühlen und effektiver handeln, also sich in einem realistischen Bezug zum großen Ganzen**

individuieren können. Wenn sie vorhandene Potenziale und Möglichkeiten nicht nutzen können, sind Phasen therapeutischer Begleitung möglich oder notwendig.

Zunächst zur Begriffsdefinition:

Therapie (griechisch θεραπεία *therapeia* „[Gottes-]Verehrung; Pflege; Dienst“) bezeichnet in der Medizin die Maßnahmen zur Behandlung von Krankheiten und Verletzungen. Ziel des Therapeuten ist die Heilung, die Beseitigung oder Linderung der Symptome und die Wiederherstellung der körperlichen oder psychischen Funktion.

Individuation (von lat. *individuus* [adj.] „ungeteilt; unteilbar“) bezeichnet die Entwicklung und Reifung der Persönlichkeit im Verlauf des Lebens als den Prozess des Ganzwerdens zu etwas Einzigartigem, einem Individuum. In seinem Individuationsprozess wird ein Mensch zu dem, was er „wirklich“ ist, indem er seine eigenen Fähigkeiten, Anlagen und Möglichkeiten entfaltet. Ziel ist, sich durch schrittweise Bewusstwerdung als etwas Eigenes und Einmaliges zu erkennen und zu verwirklichen.

Zu einer wirksamen Psychotherapie gehört für mich, dass die in der Struktur des Nervensystems verankerte Egostruktur mit ihren geschichtlich bedingten Traumata oder Mangelzuständen in die Therapie einbezogen, in der Gegenwart wieder aufgerufen und durch neue Erfahrungen heilsam erweitert werden kann. Das Charakteristikum von Individuationsprozessen sehe ich darin, dass sie zu Erfahrungen des Wesentlichen im Menschen jenseits seiner geschichtlichen Prägung führen können und eine immer klarere Wahrnehmung von Polaritäten und der Freiheit, Potenziale und Optionen in der Verschränkung mit dem großen Ganzen zu entdecken und zu verwirklichen, anregen. Auch diesen Aspekt enthält bereits das Wort *individuus* (unteilbar). Individuation führt zur Verantwortung und Veränderung der erlebten, also der eigentlich bedeutsamen Welt. Das ist viel leichter und mit einfacheren Mitteln möglich, als die äußere Welt zu verändern, und in der heutigen Zeit mit ihren Krisen sinnvoller denn je. Jede gegenwärtige Situation enthält unendlich viele Wirkfaktoren und Gestaltungsmöglichkeiten beinhaltet. Dabei können wir unterscheiden, was wir brauchen und vieles entdecken, was wir entbehren können. Wir werden dann getragen vom Eros unseres Entfaltungsdrangs.

Zur Entwicklung des Ansatzes:

Die Arbeit in meiner psychosomatischen Praxis als Vertragsarzt mit Patienten mit sehr unterschiedlichen Schwierigkeiten und Störungen, die besonders in psychotherapeutischen Gruppen geschieht, und die Arbeit mit Paaren auf der einen und die Arbeit im Coaching und in der Begleitung von Persönlichkeitsentwicklung und Individuationsprozessen auf der anderen Seite erforderte eine über die traditionellen Schulen hinausgehende Praxeologie. Um diesen Herausforderungen gerecht werden zu können, brauchte ich einerseits einen umfänglicheren „Werkzeugkoffer“ als ihn eine einzelne Methode bieten konnte. Vor allem aber brauchte ich ein Grundverständnis und einige Grundprinzipien in einer bestimmten Grundhaltung, um daraus möglichst angemessen und ganzheitlich auf die herangetragenen Herausforderungen antworten zu können. Für alle angefragten und

notwendigen Veränderungsprozesse wollte ich möglichst realitätsgerechte und passgenaue Antworten geben können.

Über viele Jahre hatte ich nicht zuletzt wegen eigener Schwierigkeiten aus meiner Geschichte als Kriegskind eine ganze Reihe von Ausbildungen in den Methoden der Psychoanalyse, der humanistischen Psychologie, der Verhaltenstherapie und systemischen Therapie durchlaufen. Auf dieser Reise durch die unterschiedlichsten psychotherapeutischen und körpertherapeutischen Schulen und Methoden war mir klar geworden, dass sie Elemente und Techniken enthalten, die alle in unterschiedlicher Weise, manchmal sogar sehr eindrucksvoll wirksam sind. Ich wollte auf keine dieser Möglichkeiten verzichten.

Ein Witz mag einen Aspekt, der mich bewegte, illustrieren:

Ein Mann geht zum Psychiater und sagt: "Herr Doktor, ich habe ein Problem. Jedes Mal, wenn ich mich ins Bett lege, glaube ich, dass sich jemand unter meinem Bett versteckt hat. Deshalb krieche ich unter das Bett, und dort überfällt mich dann der Gedanke, dass jemand oben auf dem Bett liegt. Oben unten, unten oben. Sie müssen mir helfen. Ich werde verrückt!"

"Kommen Sie einfach dreimal pro Woche zu mir, und ich werde alle Ihre Probleme lösen."

„Wie viel kostet das?“

„50 € pro Besuch.“

„Darüber muss ich erst mal schlafen,“ sagt der Mann.

Sechs Monate später trifft der Arzt den Mann auf der Straße.

„Warum sind Sie nicht mehr zu mir gekommen?“ fragt der Psychiater.

„Für 50 € pro Besuch? Ein Barkeeper hat mich für 10 € geheilt.“

„Wie um alles in der Welt hat er das geschafft?“

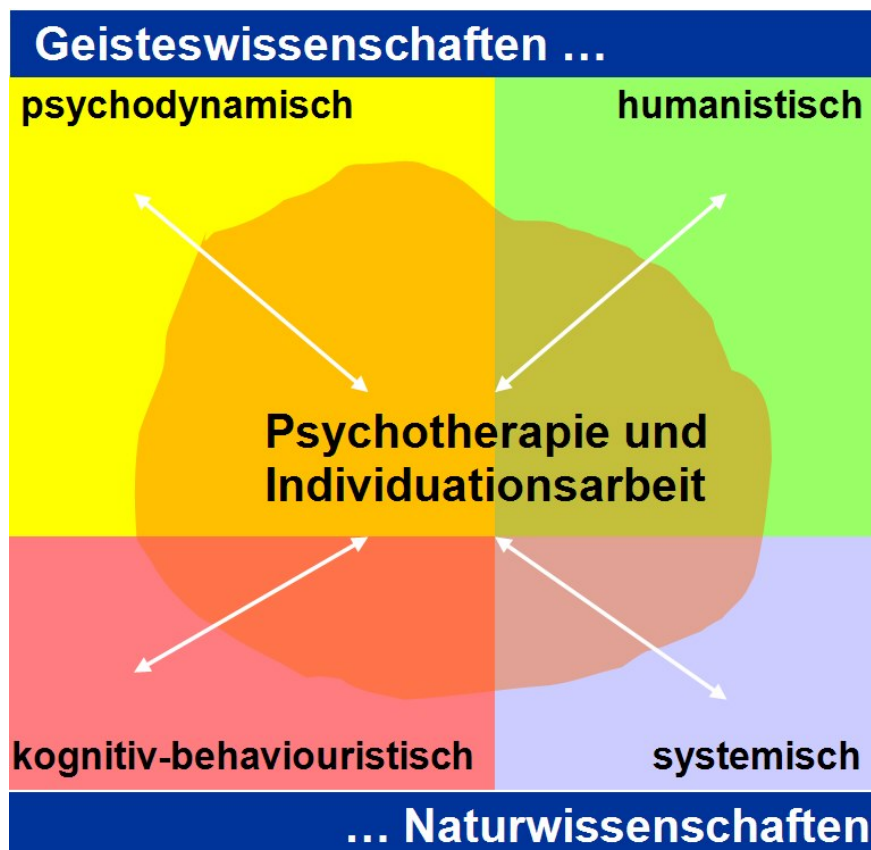
„Er hat gesagt, ich soll die Beine von dem Bett absägen!“

Ein witziges Beispiel dafür, wie manchmal auf nahe liegende Interventionsmöglichkeiten oder auch auf eine Fülle von pragmatischen Optionen, die aus der Lebenserfahrung der Kollegen kommen, häufig wegen methodenbedingter Begrenzungen verzichtet wird. Das kann ich bei der Supervision von Kollegen immer wieder beobachten. Von Anfang an lag mir daran, dass in einem ersten Schritt der Therapie alles angezapft werden könnte, was dem Wohlbefinden und größerer Effektivität im Leben von Patienten dient. Langfristige Heilung aber entsteht in Individuationsprozessen durch Überschreiten der vergangenheitsbedingten Egostruktur. Das bedeutet eine immer klarere Wahrnehmung des eigenen Wesens in seiner Verschränkung mit dem großen Ganzen.

Natürlich wollte ich in der therapeutischen Arbeit nicht eklektisch und nur intuitiv oder zufällig herum stolpern. Ich hatte mich deshalb sehr intensiv mit folgenden Fragen beschäftigt: In welchen Situationen ist beispielsweise ein Methodenwechsel oder eine Methodenmodifikation und eine Methodenkombination sinnvoll? Wo sind vielleicht einzelne Techniken oder Aspekte aus anderen Methoden angebracht oder wohl neue Interventionsmöglichkeiten zu entwickeln? Ich begann, zunächst auf dem Hintergrund eines psychodynamischen Verständnisses Elemente verschiedener Methoden und Techniken zu integrieren.

Außerdem war es mir schon sehr früh wichtig, dass mein praktisches Vorgehen auch unter neurowissenschaftlichen, systemtheoretischen und

entwicklungspsychologischen Gesichtspunkten jederzeit plausibel blieb. Ich wollte auch kultur- und philosophiegeschichtliche Anregungen und solche aus der eigenen spirituellen Erfahrung einbeziehen. Ich machte mir die Mühe, die Begleitung von Veränderungsprozessen immer wieder aus der Perspektive unterschiedlicher methodischer Raster (zum Beispiel aus verhaltenstherapeutischer Sicht) zu beschreiben, und erlebte das als sehr bereichernd.



*Schaubild
Methodische Einbindung*

Im Laufe der Zeit entstand ein übergreifendes Verständnis für ein zunächst Methoden integrierendes und später Methoden überschreitendes Vorgehen.

Einige Besonderheiten des Ansatzes:

In den meisten Studien zur Wirksamkeit der Psychotherapie wird die große Zahl von Therapieabbrüchen zu wenig beachtet. In meiner Praxis gibt es fast keine Therapieabbrecher. Das liegt wahrscheinlich daran, dass Patienten in jeder therapeutischen Begegnung alle Potenziale der gegenwärtigen heilsamen Situation (wie körperliche Veränderungen und Bewusstseinsveränderungen) sehr unmittelbar und kurzfristig zur Verbesserung ihrer Situation nutzen oder gar Lösungen erleben können, die sie langfristig integrieren. Manche von ihnen schließen nach der Phase der Therapie die gemeinsame Arbeit mit einem für sie selbst befriedigenden Ergebnis ab. Andere Patienten arbeiten anschließend an ihre Therapiephase als Klienten und Schüler in Wochenendgruppen und eingestreuten Einzelsitzungen an ihrer in der Therapie begonnen Persönlichkeitsentwicklung und Individuation weiter, bis sie schlussendlich erfahren, dass tatsächlich nichts mehr geändert werden muss, weil alles, was sie brauchen, schon da ist.

Ich möchte den besonderen Vorteil betonen, den dieser Ansatz von Therapie- und Individuationsarbeit für mich als Therapeut und Begleiter von Veränderungsprozessen bietet: Es ist ausgesprochen befriedigend, letztlich sehr zufriedene Patienten, Klienten und Schüler zu haben, und sie sind deshalb zufrieden, weil sie, in der Gegenwart bleibend, sehr rasch die Verbindungen zu den gegenwärtig verfügbaren Wirkfaktoren erleben konnten. Zentrierung in der Gegenwart bedeutet eine **Reduktion von Komplexität** dadurch, dass Patienten immer mehr zu sich kommen und eindeutige Themen und in dieser Gegenwart **handhabbare „Gestalten“ begreifen und behandeln können**. Positive Veränderungen, Gestaltschlüsse oder Lösungen werden wahrscheinlicher. Viele Patienten bemerken, wie sich immer mehr Wohlfühlen in ihrem Leben ausbreitet, wie sie effektiver und auch immer gesünder werden. Sie sind jetzt neugierig auf derartige Entwicklungen und verfolgen ihre Individuation in Gruppen- und in Einzelsitzungen weiter. Sie werden fähig, diesen Prozess ihres Ganzwerdens auch dort, wo er über die eigenen Grenzen hinauswirkt, immer besser selbst zu begleiten. Mit Recht erkennen sie, dass man im Leben eigentlich nichts Sinnvolleres tun kann. Alle verabschieden sich über kurz oder lang aus der gemeinsamen Arbeit und verfolgen ihre eigenen Wege.

Patienten verstehen sehr rasch, dass es sich bei dieser Art von Therapie um eine Arbeitsweise mit einem ganzheitlichen Verständnis von Heilung handelt (ein Paradigmenwechsel weg von der üblichen Reparaturmedizin zu einem salutogenetischen, also Gesundungsprozesse unterstützenden Ansatz). Schon ihr Sprachverständnis lässt sie einige Zusammenhänge sehr schnell verstehen. Sie begreifen erst intuitiv und dann aus eigener Erfahrung, warum das griechische ὅλον („holon“ Ganzheit), weiterhin die deutschen Worte „heilen“ und „Heilung“, „wohl“ und „Wohlfühlen“, „erholen“ und „heilig“ und das englische „health“ (Gesundheit) alle den gleichen Wortstamm haben. Die Verwandtschaft der Begriffe „Medizin“, „medicus“ (Arzt), μέδομαι (griechisch medomai „sorgen, bedacht sein“), „mederi“ (lat. heilen) und „Meditation“ erschließt sich leicht. Dieser Wortstamm (indogermanische Wurzel: me-[d] „ermessen“, auch „Rat wissen“) kreist um eine zentrierte und bewusste Verfassung im Dasein. Wenn Patienten, Klienten oder Schüler die in diesen sprachlichen Gemeinsamkeiten enthaltene Weisheit in der Verschränkung mit größeren Zusammenhängen verstehen und heilsame neue Muster in der Gegenwart erleben können, entstehen Transformationen und manchmal geradezu Quantensprünge in den therapeutischen Veränderungsprozessen und in der Persönlichkeitsentwicklung. Psychotherapeutische Interventionen mit der Eröffnung psychodynamischer Hintergründe erübrigen sich dann manchmal.

Die Grundlage zu entsprechenden Erfahrungen wird in heilsamen Begegnungen gelegt, in denen die Gegenwart mit allem, was ist, zunächst einfach erfahren werden kann. Alle dann im Erleben auftauchenden Anteile und Aspekte von Patienten, Klienten oder Schülern und alle Potenziale der eigenen Existenz als Therapeut können in einer gewissermaßen **meditative Begegnung in Achtsamkeit oder Präsenz** betrachtet, **im Raum verkörpert** (zum Beispiel durch Gegenstände oder durch Gruppenmitglieder) und damit immer besser **begriffen** werden. Sehr achtsam eingesetzte Experimente (zum Beispiel die Körperhaltung verändern, der Wirkung zugesprochener Worte nachspüren) helfen, immer neue, sehr lebendige und kreative Begegnungsmöglichkeiten zu entwickeln. So bleibt für mich selbst diese Art der Arbeit als Therapeut und als Coach auch mit 65 Jahren faszinierend – eine

willkommene Nebenwirkung und zugleich ein entscheidender Beitrag zur **Burnout-Prophylaxe**. Ich erlebe diese Begleitung von Veränderungsprozessen als höchstes Privileg, als Lebenstanz und Lebenskunst. Relativ häufig ereignet sich der von Mikhail Csikszentmihalyi beschriebene Flow mit entsprechenden, die bisherige Persönlichkeitsstruktur transzendierenden angenehmen Empfindungen gleichzeitig bei Patienten, Klienten, Schülern und mir selbst. Voraussetzung für einen solchen Flow aber ist die Zentrierung in der Gegenwart und gleichzeitig die Verwirklichung des klugen Satzes: Zengeist ist Anfängergeist. Derartige Arbeit ist immer aufs Neue im wahrsten Sinn des Wortes inspirierend. Jede neue Situation wird zur Geburt einer immer neuen Begegnung mit dem Anderen und mit mir selbst. Gott sei Dank ermöglicht uns psychotherapeutisch tätigen Fachärzten unser Gesundheitswesen eine Nische, in der ein salutogenetischer und damit prophylaktischer Ansatz grundsätzlich möglich bleibt.

Das Grundprinzip:

Zentrale Gesichtspunkte meiner ersten Ausbildung als Gestalt- und später als Hakomi-Therapeut haben ihre Gültigkeit für alle Veränderungsprozesse behalten, denn heilsame ganzheitliche Begegnungen in der Therapie, im Coaching und in Individuationsprozessen unterscheiden sich nicht grundsätzlich. Da die die Gegenwart unbestreitbar der einzige Moment ist, auf den wir Einfluss nehmen können, richtet sich die Arbeit an den Phänomenen im Hier und Jetzt aus. Sie passiert in der besonderen **Bewusstseinshaltung von Achtsamkeit** und ist durch ein **experimentelles Vorgehen** gekennzeichnet.

Fritz Perls hat einst aus dem Zenbuddhismus in die Gestaltherapie die Bewusstseinshaltung von Awareness transportiert, die später durch die von Ron Kurtz in der Hakomi-Methode aus der taoistischen Meditation übernommene Bewusstseinshaltung von Achtsamkeit und schließlich durch das Bewusstsein von Präsenz aus den Kampfkünsten noch weiter differenzierend ergänzt wurde. Das experimentelle Vorgehen in einer solchen Bewusstseinshaltung ist heutzutage besonders aus neurobiologischer Sicht (siehe dazu: Forschungen zur Bedeutung von Aufmerksamkeit beim Lernen - Wolf Singer) sehr plausibel. Ich bemerkte aber auch, dass die ursprünglich spirituellen Zielen dienende **Bewusstseinshaltung von Achtsamkeit fast unweigerlich immer wieder Eingangstore für spontane spirituelle Erfahrungen** öffnet.

- I. Awareness, Achtsamkeit, Präsenz**
- II. Reden in Achtsamkeit und Präsenz**
- III. Experimente, gemeinsam gestaltet**

dazu:

**Wirkfaktoren merken und verkörpern,
Ressourcen und Potenziale entdecken
und heilsame, ganzheitliche Erfahrungen kreieren**

Konsequenzen der Experimente auswerten

*Schaubild
Grundprinzip*

In der Arbeit mit diesen Grundprinzipien können alle nur denkbaren Interventionen aus der eigenen Lebenserfahrung und aus unterschiedlichsten therapeutischen und „spirituellen“ Methoden genutzt werden, weil die Auswirkungen derartiger als Experiment verstandener Eingriffe jederzeit untersucht und korrigiert werden können. Besonders über Einflussnahmen auf die körperliche Verfassung auch in der leiblichen Begegnung und auf die Aufmerksamkeitslenkung erhöht sich vom ersten Moment an die Wahrscheinlichkeit, dass sich das Erleben und Verhalten verändern und Erholung und Wohlbefinden im Leib und ein befriedigenderer Kontakt möglich werden. Schon allein aus neurobiologischen Erwägungen heraus sollten derartige Erleichterung, Erholung und Verbesserung der Befindlichkeit so direkt wie möglich angestrebt werden. Das Nervensystem kann nichts anderes abspeichern als gegenwärtige Erfahrungen, es wird also auch jede kreierte Verfassung in der organischen Struktur des Gehirns verankern. Deshalb strebe ich an, dass Patienten in der Phase der Therapie sich so schnell wie möglich erholen und in der Gegenwart wohl sein können, gegebenenfalls auch durch Zusammenarbeit mit Kollegen aus anderen, beispielsweise körpertherapeutischen Schulen und Methoden wie der Osteopathie. Langfristige Veränderungen der Persönlichkeitsstruktur brauchen selbstverständlich Zeit und Wiederholung derartiger Erfahrungen.

Die oben genannten drei Hauptelemente des Vorgehens (Achtsamkeit, Reden in Achtsamkeit, experimentelles Vorgehen) sind letztlich sehr einfach. Sie erlauben vielgestaltige und höchst **passgenaue Interventionen** und Begegnungsmöglichkeiten. Alle Patienten, Klienten oder Schüler lernen zunächst, die Gegenwart ihrer spontan auftretenden Muster des Erlebens und Verhaltens achtsam wahrzunehmen. Sie lernen, ihre **Geschichten und Erinnerungen in der Gegenwart zu aktualisieren**, sich dabei selbst wahrzunehmen und gleichzeitig **darüber zu sprechen, ohne die Verbindung zu ihrem gegenwärtigen Erleben zu verlieren**. Sie erleben, wie die Elemente der (zuerst meist automatisch aufgerufenen) Erfahrungen anschließend durch Gegenstände oder durch Personen repräsentiert und **durch diese Verkörperung im Raum und in der Gegenwart wieder neu begreifbar und beeinflussbar** werden. Im nächsten Schritt können damit die Lebenserfahrung der Patienten, Klienten oder Schüler, alle methodischen Hintergründe und die eigene Lebenserfahrung des Therapeuten (in Gruppen auch die Einfälle anderer Gruppenteilnehmer) zusammengebracht werden. **Mit allen Sinnen, durch Bewegung, Berührung, Atem und Stimme, können, immer in einem experimentellen Grundverständnis, neue Erfahrungen im Kontakt gemacht und durch Wiederholen vertieft werden. Von Anfang an werden ganz eindeutig positive und heilsame neue Begegnungen angestrebt.** Es gehörte schon zum Wesen auch der Psychoanalyse, dass mit dem nicht verletzenden Analytiker nicht nur eine neutrale, sondern eine gegenüber der Geschichte der Patienten positivere Szene geschaffen wurde, in der die gegenwärtige als Kontrast das geschichtlich bedingte Erleben der Patienten in der Übertragung zu verdeutlichen half. Es ist also nur konsequent, wenn in der therapeutischen Situation Erfahrungen noch entschiedener positiv gestaltet werden, damit im Kontrast dazu die bisherige Persönlichkeitsstruktur mit allen unweigerlich auftretenden Übertragungselementen umso deutlicher aufscheinen kann. Die permanent vorhandene geschichtliche Beziehungserfahrung wird dann leichter identifiziert und mit den in der Gegenwart erlebten positiven Beziehungserfahrungen verbunden. Auswirkungen können kurz- und langfristig bemerkt und immer wieder neu korrigiert

und erweitert werden. Zur Orientierung dienen die von Antonio Damasio so genannten **somatischen Marker**.

In dieser ganzheitlichen Vorgehensweise werden wie gesagt heilsame und neue Erfahrungen **so schnell wie möglich** angeboten, erlebt und langfristig internalisiert und langfristig in der Wiederholung zur Basis einer angemessenen Selbstbegleitung. Gegenüber den ursprünglichen Mustern werden sehr unterschiedliche Facetten des Seins im Dasein zugelassen und neue Qualitäten kreiert. Die Qualität der in jedem Moment des Erlebens und Verhaltens im Gehirn mit angesprochenen geschichtlich gewachsenen **Persönlichkeits- oder Egostruktur immer klarer wahrzunehmen** schafft bereits eine **milde, nicht wertende Distanz zu diesen Mustern**. Schon das Bewusstwerden dieses Geschehens transzendiert die ursprünglichen Muster. Obendrein kann man lernen, nicht nur Aufmerksamkeitsprozesse gezielt zu beeinflussen sondern auch Erinnerungsprozesse, also nicht nur automatisch zu erinnern, was spontan aufgerufen wird, sondern selbst **bewusst sinnvolle oder positive Erinnerungen aufzurufen und im Innern zu erleben (zu „erinnern“)**. Mit fortschreitender Individuation wird es immer leichter, sich von den spontanen im Gehirn aufgerufenen Automatismen zu desidentifizieren und die eigenen Gestaltungsmöglichkeiten zu entdecken oder **im Nichtstun Seinerfahrungen zu erleben, die die geschichtlich gewachsene Egostruktur immer weiter transformieren und transzendieren**.

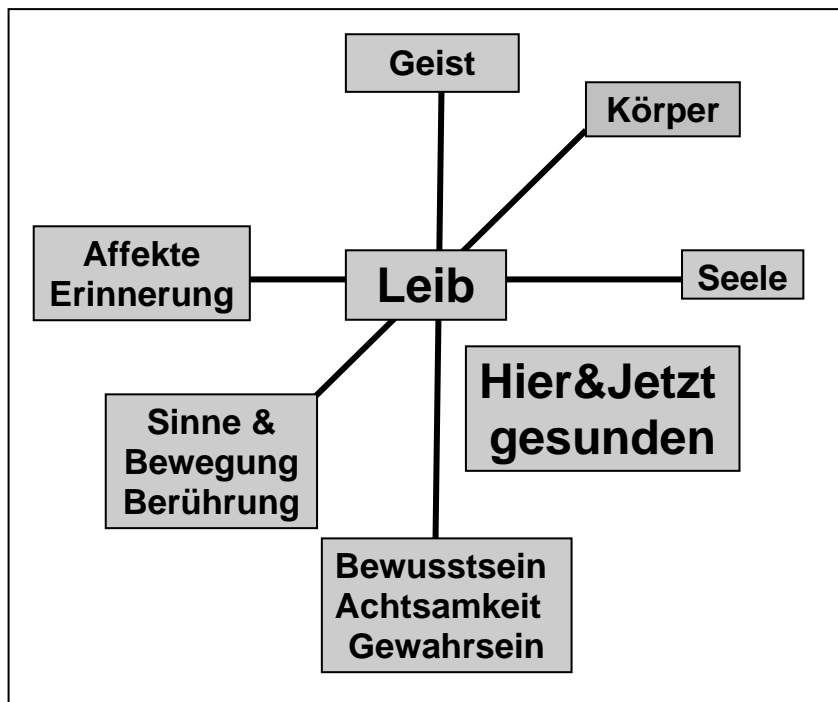
Einiges über den theoretischen Hintergrund:

Von Anfang an und im Laufe dieser Art von Begleitung sollen Patienten, Klienten und Schüler die Gründe für die jeweilige Art des Vorgehens verstehen. Deshalb werden sie auch auf einige neurowissenschaftliche Aspekte aufmerksam gemacht, über die inzwischen bei Fachleuten ein weit gehendes Einverständnis herrscht. (Das wurde beispielsweise bei den gemeinsam mit Gerald Hüther ins Leben gerufenen zwei Symposien „Gehirn und Körper“ deutlich und wird beim dritten Symposium vom 28. bis 30. Mai 2010 weiter diskutiert werden):

1. Körper, Seele und Geist sind immer eine untrennbare Einheit. Es liegt daher nahe, alle Ebenen dieser Körperseele-Geist-Einheit in Veränderungsprozessen zu berücksichtigen. 98% unserer Gene haben wir Menschen mit Menschenaffen wie den Zwergschimpansen gemeinsam, da wäre es sehr merkwürdig, wenn wir unseren animalischen Urgrund nicht in ein ganzheitliches Verständnis einbringen wollten. (Ein solches ganzheitliches Heilungsverständnis, das die Körperseele-Geist-Einheit einbezieht, wurde bereits im antiken Griechenland in den Asklepieien gepflegt: Priester und Ärzte arbeiteten in einem gemeinsamen Selbstverständnis miteinander. Heute aber wird immer noch und weithin das Denken in der Gesellschaft von Descartes' Vorstellungen bestimmt, in denen die Trennung dieser Ebenen ihren Gipfel fand. Diese taucht auch noch in den verschiedenen therapeutischen Methoden auf. Psychodynamische Psychotherapieformen haben sich überwiegend der Ebene der Seele mit der Bearbeitung von Affekten und Erinnerungen gewidmet, Körperpsychotherapien haben den Körper, die Sinne, Bewegungen und Berührungen einbezogen. Die Gestaltherapie und die Hakomi-Methode nutzen die geistige Ebene durch die Bewusstseinshaltung von Awareness, Achtsamkeit und Präsenz.) Die systemtheoretisch eindeutige Verschränkung der genannten Einheit mit dem

Ganzen des Lebens entzieht sich bisher der neurowissenschaftlichen Untersuchung.

2. Nur in der Gegenwart sind die im Nervensystem fundierten Muster des Erlebens und Verhaltens zugänglich und behandelbar.



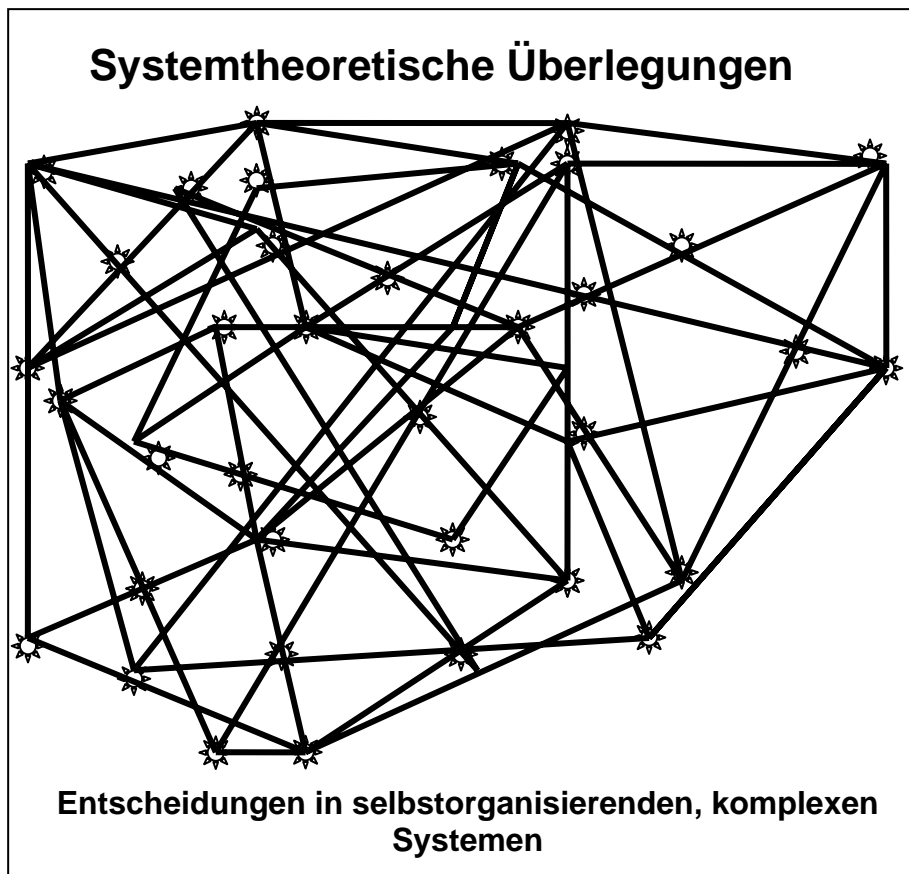
*Schaubild
Körper-Geist-
Seele-Einheit*

3. Veränderungen von Mustern des Erlebens und Verhaltens, die gleichzeitig die organische Struktur unseres Nervensystems umgestalten, kommen zu Stande durch neue, möglichst eindrückliche, mit allen Sinnen und mit Bewegung verbundene Erfahrungen. Das sollten besonders auch zwischenmenschliche Erfahrungen sein.
4. Am einfachsten kommt Veränderung zu Stande, wenn man bestehende, neuronal verankerte Muster des Erlebens und Verhaltens (**Ressourcen**) **wieder beleben** und mit anderen Mustern neu verknüpfen kann. Durch neue Erfahrungen neue Muster zu entwickeln ist aufwändiger. Deshalb ist es plausibel, so häufig wie möglich bestehende Ressourcen aufzurufen, besonders solche, die aus der Zeit vor Traumatisierungen oder Mangelzuständen von Patienten stammen. Das geschieht in der hier beschriebenen Weise in meiner Praxis beispielsweise durch eine achtsame Körperarbeit im Warmwasserbecken (s.u.). Dabei werden wahrscheinlich tief im Gehirn verankerte Erfahrungen aus dem intrauterinen Erleben im Fruchtwasser aufgerufen und damit verstärkt.
5. Unsere erlebte Welt ist eine höchst subjektive, in jedem Moment im Nervensystem kreierte Wirklichkeit. Diese Wirklichkeit hat, ohne dass uns das bewusst wird, keinen unmittelbaren Kontakt mit der chemischen und physikalischen äußeren Realität. Signale aus der Außenwelt werden in den Nervenzellen in elektrochemische und an den Synapsen in chemische Signale transformiert. Aus der Fülle solcher Signale bildet sich („emergiert“) der als objektive Wahrheit erlebte Eindruck von uns und dieser Welt. Diese Muster des Erlebens und Verhaltens ereignen sich automatisch und ohne willkürliches Dazutun, deswegen haben wir auch zunächst keinerlei Distanz dazu und

halten die erlebte Wirklichkeit für die Wahrheit. Sowohl in der Therapie als auch in anderen Veränderungsprozessen können wir aber lernen, **Wirkfaktoren der gegenwärtig erlebten Welt zu bemerken** und in diesem kreativen Prozess des sich selbstorganisierenden Lebens Einfluss zu nehmen und mitzuspielen.

6. Aufgrund der Neuroplastizität des Gehirns ist lebenslang ein Lernen möglich, das die organische Struktur des Nervensystems verändert.
7. Die erlebte subjektive Welt mit ihren Mustern des Erlebens und Verhaltens ist überwiegend durch die Repräsentation von Vergangenheit bestimmt (auch dieser Gesichtspunkt entzieht sich unserem Alltagsbewusstsein). Zu den Mustern gehört eine entsprechende Art der Wahrnehmung und Verteilung von Aufmerksamkeit. Der Neurobiologe Antonio Damasio bezeichnete das als dispositionelle Repräsentationen, Daniel Stern als implizites Beziehungswissen (mit den Eindrücken des Kindes von sich selbst, der Umgebung, besonders den relevanten Beziehungspersonen und den zugehörigen Affekten, Emotionen und Überzeugungen), die Psychoanalyse spricht von Selbst- und Objektrepräsentanzen, die durch Mittelwertbildung aus den vielen früheren Erfahrungen entstanden sind. Aus einer spirituellen Sicht ist damit die Grundlage des Ego beschrieben oder dessen, was die Inder als Maya bezeichnen.
In dieser subjektiven Welt zu leben wirkt dahin, dass wir nur sehr ungefähr im Kontakt mit der heutigen „Realität“ sind. **Jeder von uns, nicht nur der so genannte Neurotiker, ist beschränkt in der Wahrnehmung, im Erleben und in den Handlungsmöglichkeiten**, denn die Muster unseres Erlebens und Verhaltens gehören überwiegend zum impliziten (primär nicht dem Bewusstsein zugänglichen) Gedächtnis. So ist der Wunsch (und die Notwendigkeit), unsere geschichtlich bedingte Persönlichkeitsstruktur (oder Ego) kennenzulernen und zu transzendieren, sehr naheliegend.
8. Neurobiologen wie Wolf Singer haben nachgewiesen, dass Aufmerksamkeit das Lernen neuer Muster sehr erleichtert. Wahrscheinlich ist Aufmerksamkeit überhaupt die Voraussetzung für neues Lernen. Das leuchtet jedem ein, der sich erinnert, wie er Fahrradfahren gelernt hat. Durch Aufmerksamkeit werden neuronale Netzwerke aktiviert und Veränderungen der entsprechenden neuronalen Verbindungen erleichtert.

Patienten, Klienten und Schüler werden auch über zentrale systemtheoretische Erkenntnisse informiert. Selbstorganisierende lebendige Systeme können nicht linear-kausal und zielfixiert verändert werden. Viele Menschen bemühen sich, ihr Leben derart zielfixiert zu beeinflussen, und programmieren damit nur ihr Scheitern. **Entscheidungen fallen an vielen Stellen eines lebenden Systems gleichzeitig und sind nicht kontrollierbar**. Wir wissen jedoch aus der Praxis, dass wir sehr wohl Bedingungen herstellen können, in denen bestimmte Befindlichkeiten und bestimmte Erlebnisweisen wahrscheinlicher werden. (Das merken wir spätestens nach einer Flasche Schnaps.)



*Schaubild
Systemtheoretische
Überlegungen*

Jedes selbstorganisierende System besteht aus unterschiedlichen Elementen und Wirkfaktoren, die unweigerlich und untrennbar mit allem Anderen verbunden sind (der berühmte Schmetterlingsflügelschlag in Brasilien, der unsere Welt beeinflussen kann). Das merken wir in der augenblicklichen weltweiten Wirtschaftskrise. Als Therapeut, Coach und Begleiter von Individuationsprozessen bin ich selbstverständlich ein Teil jedes Veränderungsprozesses und dieses großen Feldes und dieser Ganzheit, die sich in den anfangs genannten Wortverwandtschaften ebenfalls zeigte.

Alle genannten Erkenntnisse der Neurobiologie und Systemtheorie und die folgenden Überlegungen gelten grundsätzlich für alle Veränderungsprozesse sowohl in der Therapie als auch im Coaching und in Individuationsprozessen.

Zur Praxis der Begleitung von Veränderungsprozessen:

Der Behandlungsraum für Veränderungsprozesse in der Therapie- und in der Individuationsarbeit wird als **Experimentier- oder Spielfeld** angesehen und deklariert. In ihm darf man authentisch da sein und im wechselseitigen Kontakt die Szenerie gestalten und weitere Optionen aushandeln. Gleichzeitig wird niemand zu irgendetwas gezwungen. Als **Regel und Grenze** wird klargemacht, dass man sich selbst und andere Menschen nicht verletzen und Gegenstände nicht beschädigen darf.

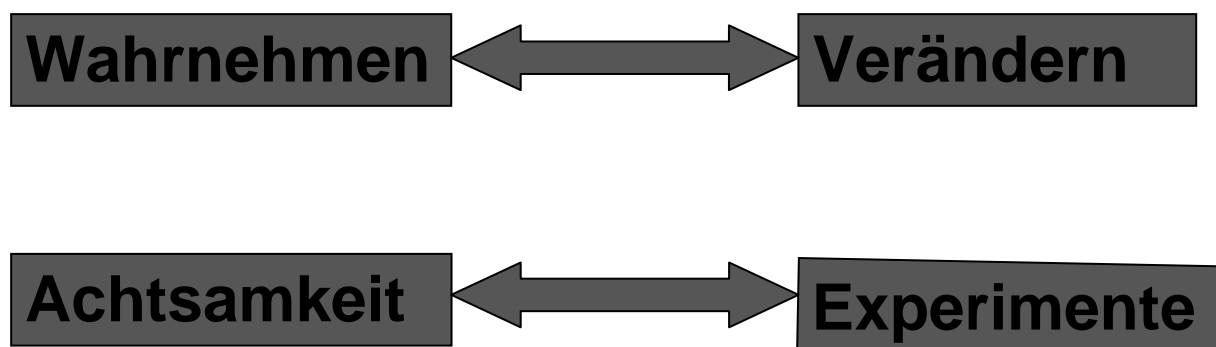
Insgesamt werden in der Phase der Therapie die von Klaus Grawe in seinen Forschungsergebnissen herausgearbeiteten schulenübergreifenden Wirkfaktoren berücksichtigt:

- Ressourcenaktivierung
- Ermächtigung (einschließlich der Ermächtigung im Gefühlsleben)
- Problemaktualisierung (mit den neuronalen Grundlagen)
- therapeutische Beziehung (Reparenting)
- Einsicht

Balance zwischen wahrnehmen verändern

Aus vielen Gründen ist eine angemessene Balance zwischen den beiden Polen von Wahrnehmung und Veränderung notwendig. Um etwas sinnvoll zu verändern, ist es zunächst angebracht, die Wahrnehmung für das spontane gegenwärtige Muster des Erlebens und Verhaltens, seine Kontexte und seine wesentlichen Wirkfaktoren zu öffnen. Erst wenn wir diese kennen, können wir sinnvoll und passgenau Einfluss nehmen. Die Auswirkungen werden wieder achtsamen studiert. Nicht nur aus neurobiologischen Untersuchungen wissen wir, dass jedes Muster des Erlebens und Verhaltens einen guten Grund hat. Diese Einsicht muss die Qualität einer heilsamen Begleitung mitbestimmen. **Es gibt normalerweise keine Fehler in dem, wie Patienten, Klienten und Schüler sich erleben und verhalten.** Der Grund für ihr Sosein zeigt sich spätestens dann, wenn in der Phase der Therapie die Arbeit mit Elementen des gegenwärtigen Musters in die dahinterliegende implizite Geschichte und in die zugehörigen Erfahrungen, Emotionen und Überzeugungen führt. Eine **radikal akzeptierende, respektvolle und behutsame Begleitung** ist deshalb selbstverständlich. Achtsamkeit und Präsenz für jedes gegenwärtige Muster des Erlebens und Verhaltens sind grundlegend. Um Prozesse achtsam studieren zu können, ist es beispielsweise hilfreich, spontane Gesten oder automatische Abläufe, zu verlangsamen. Selbstverständlich sind das bereits Unterschiede kreierende Einflüsse.

Auf dem Boden von Präsenz und achtsamer Wahrnehmung erfolgen weitere differenzierte, als veränderbare und korrigierbare Experimente verstandene Einflussnahmen. Patienten, Klienten oder Schüler werden deshalb immer wieder angeregt, ihre jeweils gegenwärtige Verfassung nicht nur zu bemerken, sondern sie auch zwischenzeitlich abzuspeichern, damit sie **den (auch kleinen) Veränderungen** nachspüren können, die durch zwischenzeitliche Einflussnahmen und Experimente ausgelöst wurden.



Da wir da wir nur auf die gegenwärtigen Faktoren Einfluss nehmen können, werden vorgetragene Narrative und die darin enthaltenen Elemente früherer Erfahrung durch

Rollenspiele oder durch Gegenstände oder Personen hier und jetzt im Raum verkörpert und der Wahrnehmung zugänglich gemacht. Sowohl spontanes Erleben als auch Hier und Jetzt im Raum verkörperte Geschichten können in Achtsamkeit und Präsenz erfahren werden. Im nächsten Schritt können in therapeutischen Phasen eventuell die in diesem gegenwärtigen Muster enthaltenen geschichtlichen Hintergründe mit den frühen Gefühlen differenzierend bemerkt werden. Auch die Elemente dieser geschichtlichen Erfahrungen, also beispielsweise der Eindruck eines bedrängenden Vaters sollen dann wieder in der Gegenwart erfahrbar und begreifbar werden und werden deshalb im Raum verkörpert und repräsentiert. Häufig taucht dabei das kindliche Gefühl von damals auf. Im nächsten Schritt kann dieses "Kind" passgenaue heilsame neue Erfahrungen machen und somit die Erinnerung heilsam erweitern. Solche neuen Erfahrungen werden eventuell wiederholt und führen zu einer Integration dieser Erfahrungen, die langfristig eine neue Art der Selbstbegleitung möglich machen.

Voraussetzung für sinnvolle Angebote für neue Erfahrungen und Veränderungsschritte sowohl in der Therapie als auch in der Individuationsarbeit ist, dass wir als Spezialisten für Veränderungsprozesse selbst immer mehr in einem Bewusstsein von und in Verbindung mit der Freiheit der möglichen Optionen und Potenziale dieser Gegenwart sind. Häufig geraten wir nämlich selber in diesen geschichtlich bedingten Betäubungszustand unserer Patienten, Klienten und Schüler mit hinein und verlieren den Bezug zu dem schöpferischen Potenzial unserer Gegenwart. Sehr hilfreich ist es auch, wenn wir selbst aller kleinste Veränderungen bei Patienten, Klienten und Schülern bemerken und benennen, denn gewöhnlich werden Veränderungen gegenüber früheren Zuständen leicht übersehen, weil Menschen zunächst jeden Selbstzustand ihres gegenwärtigen Erlebens als die einzig existierende Welt zu erleben scheinen. **Wir helfen ihnen damit, ihr Leben als immer gegenwärtigen und beeinflussbaren Prozess zu begreifen.**

Immer wieder wird angesprochen, dass an der Fülle von Optionen und Potenzialen von Menschen und ihren Umgebungen gemessen jeder von uns hochgradig beschränkt und in Mustern des Erlebens und Verhaltens gefangen ist, die durch die eigene Vergangenheit bedingt sind. (Ein Beispiel: Wenn man in einem Raum Stühle in Reihen oder im Kreis aufstellt, werden sich im Normalfall Besucher automatisch genauso hinsetzen. Sie erleben nicht die Freiheit, die Situation vielleicht bequemer oder angemessener zu gestalten. Menschen, die automatisch und ohne Kontakt machen, was sie wollen, sind ebenso beschränkt.) Auch im Alltag unseres freiheitlichen Rechtsstaats sind wir sehr weit davon entfernt, die Freiheiten gegenwärtiger Optionen und Potenziale im Kontakt zu erleben und zu gestalten oder sie gar spielerisch aufzugreifen.

Sowohl in der Therapiearbeit als auch in Individuationsprozessen wird durch die Zentrierung in der Gegenwart, also durch die Bewusstseinshaltung von Achtsamkeit und Präsenz, unmittelbar für alle Sinne erfahrbar, wie alle Elemente der gegenwärtigen Wirklichkeit (z.B. entwertende Gedanken) das jetzige Erleben und Verhalten mitbestimmen. Der Therapeut sollte derartige Zusammenhänge im Zusammenspiel der verschiedenen Anteile in der inneren und gegenwärtigen Welt der Klienten bemerken und ansprechen, z.B. wie entwertende Gedankengänge resignative Gefühle bewirken.

Die Arbeit in Achtsamkeit und Präsenz führt von Beginn an und ganz von selbst zu sehr unterschiedlichen geistig-seelischen Verfassungen oder Selbstzuständen. Wenn man diese Prozesse untersucht und immer differenzierter mit Bewusstsein umzugehen lernt, wird sichtbar, wie wichtig und effektiv eine angemessene Steuerung der Aufmerksamkeit ist. Was wir mit Aufmerksamkeit belegen, erweitert sich, wird intensiver und gewissermaßen größer. In der Begleitung des gegenwärtigen Prozesses sollte deshalb immer beachtet werden, wie Patienten, Klienten oder Schüler ihre Bewusstseins- und Aufmerksamkeitsprozesse gestalten.

Beispielsweise hat es Auswirkung, wenn sie ständig zwischen unterschiedlichen Szenen und Erinnerungen hin und her springen. Dann ist kein befriedigender Abschluss von Erlebnisgestalten möglich. Es ist von großer Relevanz, in welchen Erinnerungen man sich gerade bewegt, und dass die Qualität der Erinnerungen bewusst gestaltet werden kann, beispielsweise dadurch, dass auch heilsame Erinnerungen aufgesucht werden.

Das oben bereits einmal genannte wesentliche Element heilsamer Begleitung, in einer Bewusstseinshaltung von Achtsamkeit und Präsenz das Muster des gegenwärtigen Erlebens zu erfahren und dann achtsam, an das gegenwärtige Erleben angeschlossen davon sprechen zu lernen ermöglicht im Laufe der Zeit immer mehr eine **Meditation in Begegnung**. Der Philosoph Martin Buber hätte vermutlich seine Freude daran. Ein Mitglied in einer fortlaufenden Wochenendgruppe beschrieb derartige präsente, die Egostruktur transzendierende Begegnungen als Treffen der Ritter der Artusrunde, die den Heiligen Gral empfangen. Tatsächlich wirkt sich ein solcher Anschluss an die erlebbare Gegenwart und das Sprechen darüber in einer Verfassung von Präsenz und Achtsamkeit als sehr belebend, gleichzeitig erholsam und heilsam aus.

In der Individuationsarbeit geht es in einem weiteren Schritt um die Aufgabe, die in der Phase der Therapie entdeckten geschichtlich bedingten Muster der Persönlichkeitsstruktur schließlich zu **transzendieren und loszulassen**. Das wird möglich durch ein Verweilen auf dem Wahrnehmungspol durch reine Präsenz. Man kann lernen, einfach in der Erfahrung zu bleiben ohne irgendetwas beeinflussen oder verändern zu wollen. Einfach bei einer Erfahrung bleiben zu können, schafft einen entscheidenden Unterschied in der Qualität der erlebten Welt, der gleichzeitig ein Qualitätssprung ist. Spirituelle Systeme sprechen von Seinserfahrungen. Die Verschränkung der eigenen Existenz mit einem größeren Ganzen ist erfahrbar.

Derartige Seinserfahrungen, die immer wieder im Rahmen von achtsamer meditativer Praxis spontan geschehen, werden erstaunlicherweise von vielen Teilnehmern auch in Gruppen relativ leicht erreicht, wenn wir gemeinsam in einem Bad mit warmem, durch Ozon rein gehaltenem Wasser arbeiten. Der Raum im warmen Wasser wird zunächst in der Vorstellung gewissermaßen vorbereitet, indem jeder der Teilnehmer seine Bilder von einem Heilraum, einem heiligen Raum, einem Kirchenraum oder Tempel und ähnlichem aufruft und das Wasser durch diese Vorstellung quasi beseelt. Anschließend wird die Schwelle in dieses ("geheilte") Wasser sehr bewusst und achtsam überschritten. Im Wasser nutzen die Teilnehmer eine Möglichkeit, die sie in der Körperarbeit gelernt haben, nämlich in jedem Ausatem im wahrsten Sinn des Wortes so stimmig wie möglich zu werden und in der Gegenwart ihr existenzielles Erleben in der Welt hörbar zu machen. Sie lernen, auf den üblichen Modus, etwas zu machen, zu verzichten und stattdessen auf die

Signale und Impulse zu achten, die gewissermaßen aus ihren Zellen wie von selbst aufsteigen. Es entstehen **Selbstbewegungen**, die dem entsprechen, was im Chinesischen als Wu Wei bezeichnet wird. Es entsteht ein Tun im Nichttun oder ein Nichttun im Tun. Die daraus resultierenden Begegnungen in dem die eigene Schwere aufnehmenden Wasser-Raum, in dem sich jeder sicher getragen fühlen kann, führen sehr häufig zu **Seins- und Selbstzuständen, die als egotranszendente Erfahrungen charakterisiert werden müssen**. Diese Erfahrungen werden häufig nicht nur in der Verschränkung mit der unmittelbaren Umgebung erlebt sondern in der Verbindung zu einem kosmischen als göttlich erlebten Ganzen.

Zur Orientierung in der Begleitung von Veränderungsprozessen:

Welche Kriterien helfen, die von den Patienten, Klienten und Schülern in Achtsamkeit mitgeteilten Erfahrungen nicht nur aufzunehmen sondern auch sinnvolle einzuordnen und zu beantworten? Welche Konsequenzen ergeben sich für jeweils mögliche Interventionen? Richtungsweisend sollten Bedingungen sein, die die Wahrscheinlichkeit für Wohlfühl und Effektivität der Patienten, Klienten und Schüler erhöhen und ein ausgewogenes Verhältnis mit der jeweiligen Umgebung und letztlich den weiten Zusammenhängen des Lebens ermöglichen. Derartige Richtungshinweise ergeben sich aus der Natur lebender, und damit offener Systeme. Schon die ersten lebenden Zellen lernten, Rückmeldungen aus ihrer Umgebung aufzunehmen. Sie orientierten sich entlang von Gradienten (siehe Schaubild unten). Sie lernten, ob eine Umgebung Nahrung bot oder toxisch war, ob sie zum Überleben geeignet war oder ob Sterben drohte. Sie bewegten sich zwischen den Polen warm und kalt, hell und dunkel. Auch Zellformationen und komplexeren Organismen blieb diese Fähigkeit erhalten. Sie dürfte die Grundlage von Affekten, Regungen, aber in hohem Maße auch von Bedürfnissen und Gefühlen sein. In dieser Weise arbeiten auch die somatischen Marker. Sie sorgen auf der Basis der sensiblen und sensorischen Rezeptoren der Haut, der Gelenke und inneren Organe, die dem Gehirn ständig Signale über den Zustand des Organismus melden, für ein Feed-back auf jeden äußeren Reiz und auf jede Umgebungskonstellation, mit der sie verbunden sind. **Somatische Marker** können als Richtungshinweise verstanden werden, die bei uns Menschen jedoch immer von unserer jeweils eigenen Geschichte geprägt sind, aber doch aktuell beeinflusst werden können. Ähnlich wie bei den ersten Orientierungssystemen der Zellen dienen diese Signale der Einschätzung, ob ein Einfluss als gut oder schlecht, angenehm oder unangenehm, bekömmlich und unbekömmlich beurteilt, als Belohnung oder Bestrafung erlebt wird. Sie führen beispielsweise zur Regulation von Nähe und Distanz oder, im Fall von Stress, zu den Verhaltensweisen von Kampf, Flucht oder Erstarrung. Neurobiologisch bedeutet das tendenziell, dass entweder unser **Belohnungssystem oder unser Stresssystem** aktiviert wird. Dabei bestehen selbstverständlich entsprechende Bezüge zum sympathischen und parasympathischen Nervensystem.

Ein achtsames „**Monitoring**“ der somatischen Marker, also die bewusste **Teilhabe an körperpsychotherapeutischen Prozessen und die Mitteilung im achtsamen Sprechen, erlaubt Kurskorrekturen der Vorgehensweisen** in der therapeutischen Begegnung. In jedem Augenblick kann Wirkung des angestoßenen inneren Erlebens oder von äußerer Berührung und Bewegung bemerkt werden. Anschließend sind beispielsweise körpertherapeutische Interventionen möglich. Interventionen sind gleichsam wissenschaftliche Experimente, deren Wirkung durch

unmittelbare Rückmeldungen über somatische Marker erfahren und die jederzeit korrigiert werden können.

Spontan streben wir Menschen Zustände von Wohlfühlen an und möchten Stress vermeiden. Zunächst einmal ist es sinnvoll, wenn unser Belohnungssystem aktiv wird. Doch **nicht jedes Wohlfühlen** mit der begleitenden Aktivierung des Belohnungssystems **ist sinnvoll**. Für Patienten mit sehr schlechten frühen Erfahrungen ist es unumgänglich, in der Therapie mehr Stress aushalten zu müssen als Menschen, die eine glücklichere Kindheit hatten. Leider kann das Belohnungssystem auch dann aktiviert werden, wenn wir offensichtlich sinnvolle Verhaltensweisen vermeiden, beispielsweise wenn ein phobischer Mensch nicht mehr in die Öffentlichkeit geht. Der Organismus erlebt diese Vermeidung als Erfolg. Schließlich ist die auf dem Boden der alten Erfahrungen imaginierte Gefahr vermieden worden. Wir verweisen in diesem Zusammenhang die Patienten auf die zwei unten beschriebenen Metaphern von einer Käseglocke und einer Kutsche. So verstehen sie leichter, dass sie offenbar durch alte Erfahrungen geprägt Gefahren erleben. Sie sind dann eher bereit, sich auch notwendigen unangenehmen Erfahrungen auszusetzen und eventuell in einer Gefühle und Eindrücke aus der Vergangenheit eröffnenden Körperpsychotherapie die alten Erfahrungen zuzulassen und die dahinter liegenden Repräsentanzen zu erfahren. Außerdem können Menschen auch durch heillosen Erfolg in Schwierigkeiten geraten, wie das am Beispiel mancher erfolgreicher Manager mit psychosomatischen Krankheiten gut zu erkennen ist. Sie sind so erfolgreich, dass sie nach und nach viele andere ihrer Möglichkeiten außer acht gelassen haben. Solchen Menschen hilft es, sich an den Grundsatz zu erinnern, der auch für neuronale Verbindungen gilt: use it or lose it. Es kann sehr sinnvoll oder notwendig sein, den Stress der eigenen natürlichen Verletzlichkeit und Bedürftigkeit auszuhalten, besonders bei Suchterkrankungen, und Phobien.

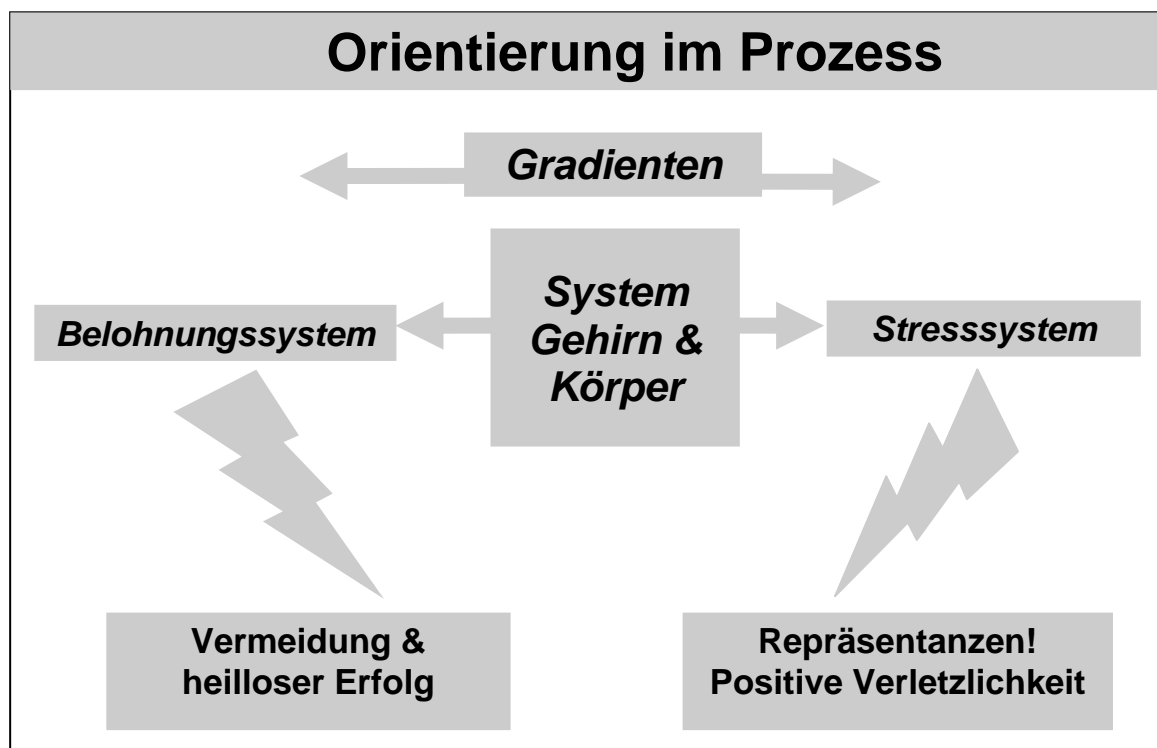


Schaubild Orientierung

Zur Orientierung bei der Gestaltung von Veränderungsprozessen dienen mir zwei jetzt näher zu beschreibende Metaphern. Sie illustrieren das Faktum, dass die jeweils subjektiv erlebte Welt eine durch die Repräsentanzen der Vergangenheit geprägte (Ego-)Struktur hat. Denn die Abkömmlinge der frühen Selbst- und Objektrepräsentanzen tauchen ganz konkret auf, beispielsweise als abwertende Gedanken. Wenn die Egostruktur transzendiert werden soll, müssen auch diese die Struktur des Ego prägenden Abkömmlinge der frühen Erfahrung des Kindes bewusst werden.

Diese zwei Metaphern helfen, besonders zu Beginn der Therapie, mit Patienten, Klienten oder Schülern über die Struktur ihres Ego, also ihrer erlebten Wirklichkeit, über ihr Erleben und Verhalten und die zunächst auftauchenden Phänomene in einer verständlichen und sinnvollen Weise sprechen zu können und den Sinn von Vorgehensweisen zu begreifen. Diese Analogien für menschliches Erleben und psychische Egostruktur wurden vor vielen Jahren von mir entwickelt und immer weiter ausdifferenziert. Anhand dieser Metaphern kann ich hier gleichzeitig einige wesentliche Elemente des praktischen Vorgehens und der Gestaltung heilsamer Begegnung noch einmal aus einer anderen Perspektive darstellen und verdeutlichen.

Das Bild von der Käseglocke (siehe unten)

Dieses Bild bezieht sich auf das implizite Beziehungswissen, das gleichzeitig die Grundlage der Egostruktur ist, die in der organischen Struktur des Gehirns verankert ist. Jeder von uns sollte nicht nur wissen sondern auch merken, dass dieses Beziehungswissen jedes Element unseres Erlebens von uns selbst und der uns umgebenden Welt bestimmt. Es ist also immer subjektiv und einmalig. Geschichtliche Erfahrung bestimmt jeden Moment der in unserem Gehirn kreierte augenblickliche Wirklichkeit. Diese ist gleichzeitig die einzige Welt, in der wir leben. Üblicherweise haben Menschen kein Bewusstsein davon, dass sie in dieser Weise permanent in geschichtlich geprägten Eindrücken und Verhaltensmustern leben. Spontan nehmen wir an, dass die automatisch im Gehirn kreierte Muster unseres Erlebens und Verhaltens, also unseres Egos die eigentliche Wahrheit oder Realität seien. So funktioniert einfach jedes Gehirn. Wir bemerken leider auch nicht, wie viele Optionen und Potenziale in der Gegenwart existieren und was wir alles vermeiden.

Ich mache Patienten, Schülern und Klienten anhand der Metapher der Käseglocke möglichst bildhaft deutlich, wie und in welchem Umfang jeder Mensch, permanent und unbewusst, von alten Eindrücken der erlebten Geschichte, gewissermaßen von Geistern oder Schatten der Vergangenheit umgeben ist. Diese werden nicht zuletzt durch äußere Reize aufgerufen. In dem unten gezeigten Bild begegnet ein Mann einer Frau. Zunächst kann er nicht merken, dass er in einer mehr oder weniger durchsichtigen Käseglocke alter Eindrücke aus seiner Vergangenheit steckt. Er ist umgeben von Selbst- und Objektrepräsentanzen (Schatten und Geistern), die in der heutigen Zeit und in diesem Fall der Begegnung mit der Frau meist eher sehr banal und vordergründig auftauchen als innere Bewertungen oder Stimmen innerer Antreiber oder als ein dumpfes Gefühl, sich entmutigt zu fühlen. Zur Entlastung kann dann gesagt werden, dass jedes Gehirn so funktioniert, dass jederzeit die alte Geschichte die gegenwärtige erlebte Welt so massiv bestimmt. Dieses Erleben ist unsere Persönlichkeitsstruktur und ist das eigentliche Wesen dessen, was in spirituellen Schulen als Ego bezeichnet wird. Jedes Element der gegenwärtigen

Erfahrung, also jeder Gedanke, jede Empfindung und jedes Bild ist gleichzeitig Abkömmling von Objektrepräsentanzen oder einer frühen Selbstrepräsentanz und von entsprechenden mit solchen Repräsentanzen verbundenen Gefühlen und Sinneserfahrungen.

Die Metapher von der Käseglocke umschreibt das Faktum, dass jeder von uns in einer solchen Welt aus Eindrücken aus der Vergangenheit lebt, ohne es zu merken, in seiner ganzen Dramatik. Die unbewussten Geister oder Schatten der Vergangenheit resultieren aus dem spontanen, dem Alltagsbewusstsein nicht zugänglichen Wesen unserer menschlichen Gehirnfunktion, Geschichte zu repräsentieren. Sie verursachen viele Missverständnisse in der Kommunikation. In der Psychoanalyse wird das als Projektion bezeichnet. Diese Metapher zeigt auch gleichzeitig die Grundlage dessen, was Freud Wiederholungszwang nannte. Gleichzeitig können wir in unserer Käseglocke den Reichtum und die Freiheiten dieser allumfassenden gegenwärtigen Welt mit ihren Millionen von Möglichkeiten und Optionen zunächst nicht bemerken. **Wenn Menschen aus dem Dunst ihrer Betäubung aufwachen und sich der Elemente dieses geschichtlich bedingten Erlebens und Verhaltens bewusst werden, können sie merken, dass sie nicht das sind, was sie spontan als ihre Identität ansehen.** Diese Tatsachen merken zu können ermöglicht einen entscheidenden Fortschritt in der Individuation von Menschen. Es entstehen Freiheiten und Optionen für die Gestaltung der inneren Welt und Handlungsmöglichkeiten in der äußeren.

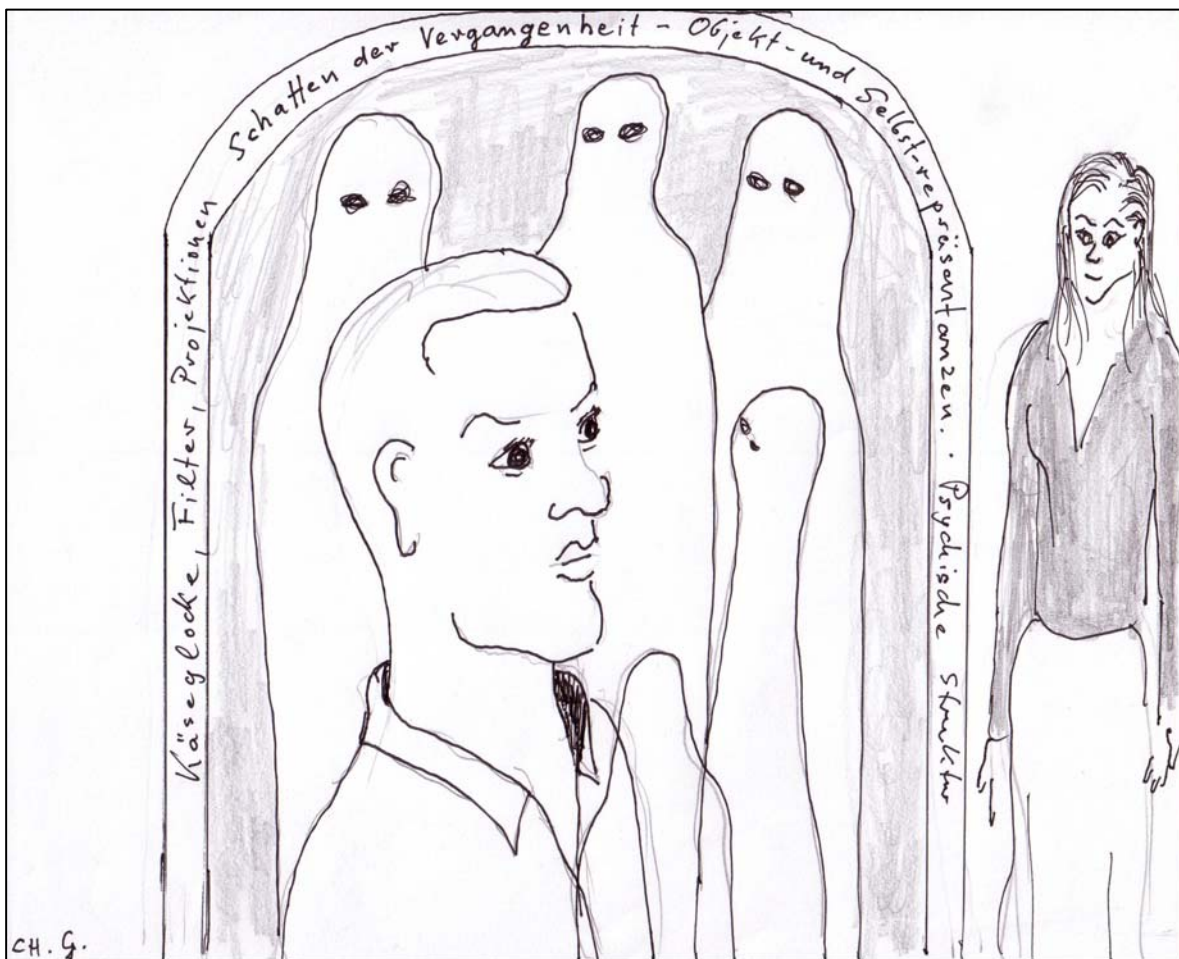


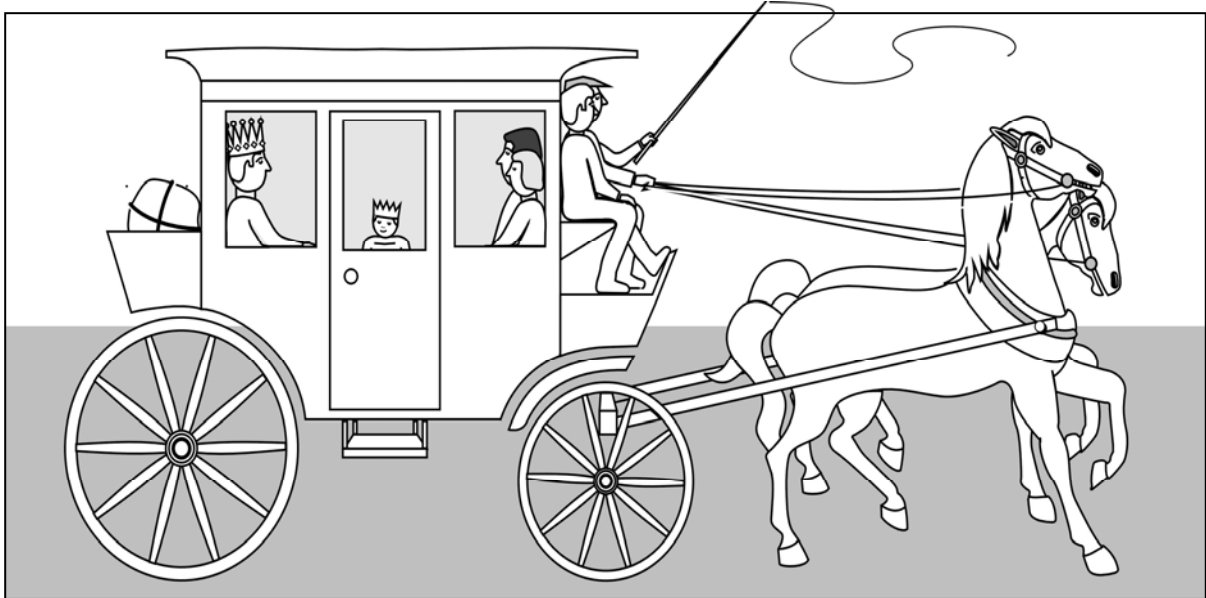
Bild Käseglocke

Konsequent besteht also besonders in der therapeutischen Arbeit der nächste Schritt von Veränderung darin, die mit der Käseglocke symbolisierten Qualitäten zu bemerken. **Dann kann man den Prozess der Entstehung des impliziten Beziehungswissens umkehren und über die gegenwärtigen Signale zu den Schatten und Geistern der Vergangenheit vordringen und den geschichtlichen Hintergrund der gegenwärtigen Egostruktur erkennen und über das immer noch auffindbare "Kind" in der Gegenwart neue Erfahrungen erleben.** Mit allen Gefühlen, Sinnen, Berührungen und Bewegungen können anschließend heilsame neue Erfahrungen für die entsprechenden Selbstanteile geschehen (Reparenting). Jetzt ist es möglich, immer mehr Sinne als Verbindung zu der uns heute umgebenden Welt zu mobilisieren, sich achtsam zu besinnen, sich seiner selbst und der Signale der umgebenden Welt immer mehr gewahr zu werden. In späteren Phasen der Individuationsarbeit können Menschen in einem Zustand reiner Präsenz auch diese Erfahrung nicht nur differenziert wahrnehmen, sondern dann wie oben beschrieben auch transzendieren und zu Seinserfahrungen vordringen.

Das Bild der Kutsche (siehe unten)

Gerade zu Beginn einer Psychotherapie kann es hilfreich sein, eher dieses Bild von der gegenwärtigen inneren Umgebung des Patienten, also seiner psychischen (Ego-) Struktur, zu gebrauchen. Der praktische Umgang mit dem Hintergrundbild der Kutsche wurde sowohl von der Hakomi-Methode als auch von der Arbeit von Albert Pesso und von Richard Schwartz, dem Begründer der Internal Family Systems Therapy (IFS) inspiriert. Vom Anfang der therapeutischen Prozesse an können die im Patienten auftauchenden Erlebniselemente (als Ausdruck seines impliziten Beziehungswissens) zunächst vor dem inneren Auge des Therapeuten möglichst plastisch verkörpert und räumlich vergegenwärtigt werden. Über den praktischen Umgang mit diesem Bild ist es ebenfalls leicht möglich, die Verbindungen zu den dahinterliegenden früheren Erfahrungen des Patienten als Kind mit seinen frühen Umgebungen verständlich zu machen und zu nutzen.

Im Bild der Kutsche gibt es die Pferde, es gibt die Kutsche selbst und Fahrgäste (als Abkömmlinge der geschichtlich bedingten Objekt- und Selbstrepräsentanzen). In der Kutsche sitzen ein liebevoller allparteilicher König oder eine solche Königin, weiterhin ein Kindanteil, den man gegebenenfalls auch als Prinzessin oder Prinz bezeichnen kann. Auf dem Kutschbock sitzen zwei Kutscher, von denen der eine die Peitsche und die Zügel in der Hand hält (der Willensaspekte einer Person). Der andere Kutscher ist aufmerksam für den Weg und für den Zustand der Kutsche, der Pferde und der Fahrgäste und für die Umgebung und die Verbindung zu anderen Kutschen. Der König (oder die Königin) in der Kutsche und die zwei Kutscher auf dem Bock kennen ihr Ziel und wo sie herkommen und bestimmen die Fahrt der Kutsche. Die Pferde, die die Kutsche ziehen, entsprechen den Trieben, Motivationen, Wünschen und Bedürfnissen, aber auch der Vitalität einer Person. Das Containment der Kutsche mit den Pferden entspricht gleichzeitig dem Körper.



Das Bild der Kutsche

In der praktischen bewusstseinszentrierten körperpsychotherapeutischen Arbeit wird besonders zu Beginn sehr darauf geachtet, dass Patienten im Körper vital und stark sein können. Dazu dient eine „aufbauende“ körpertherapeutische Arbeit, in der Anregungen aus der Atem- und Stimmtherapie und aus den Kampfkünsten eine große Rolle spielen. Patienten werden so sehr schnell in die Lage versetzt, sich wohler zu fühlen und zu erholen. Der Umgang mit der Schwerkraft, dem Grounding und der Balance sind dabei wichtige Themen, weiterhin Bewegungen, Berührungen und die Art des leiblichen Kontaktes. Angebote einer im therapeutischen Feld kreierte positiven oder gar idealen oder paradiesischen Umgebung können die Vitalkräfte („Elan vital“) besonders gut stärken und motivieren.

Der König/die Königin steht in Analogie zu dem weisesten Kern in einer Person. Die Benennung dieses Bewusstseinszustands scheint einem Wortfeld zu entsprechen, das in den verschiedenen psychotherapeutischen Richtungen unterschiedlich pointiert wird. C. G. Jung sprach beispielsweise vom „alten Weisen“, Assagioli vom „Höheren Selbst“. Ich spreche bevorzugt vom „weisesten Kern“ einer Person. Weisheit in diesem Sinn ist meiner Meinung nach, wenn jemand verbunden ist mit seinem Körper und damit mit der Weisheit seiner Zellen und Gene im Bewusstsein der anfangs genannten ganzheitlichen Zusammenhänge. Die spirituelle Ebene, die mit dem König und seiner Krone in der Verbindung mit den beiden Kutschern angesprochen ist, spielt dabei eine zentrale Rolle.

Einer der Kutscher auf dem Kutschbock steht für die immer besser erlernbare Fähigkeit des Menschen, achtsam und bewusst zu sein. Er bildet das Zentrum der aus neurobiologischer Sicht so wichtigen Aufmerksamkeitsfunktion ab. Er symbolisiert das Bewusstsein von Präsenz und Achtsamkeit und erfüllt die Funktion eines wertfrei wahrnehmenden Zeugen. Der andere Kutscher, der die Peitsche und die Zügel in der Hand hält, symbolisiert die Willenskraft der Persönlichkeit. Die Funktion des Willens wurde lange Zeit in der Psychotherapie zu wenig als veränderndes Moment beachtet, sie spielt jedoch in einer bewusstseinszentrierten Körperpsychotherapie eine große Rolle. In jedem Fall besteht die Möglichkeit,

Impulse zu unterdrücken. Die in der Praxis eindeutig aufzeigbare Möglichkeit, bewusst und willentlich die innere Verfassung zu beeinflussen, gibt große Spielräume für den menschlichen Willen. (Die Arbeit mit der Willensfunktion ist hochinteressant, auf sie weiter einzugehen überschreitet jedoch den hier gesteckten Rahmen zu sehr.)

In der Kutsche befindet sich als Abkömmling der frühen Selbstrepräsentanz der Kindanteil einer Person. Ich bezeichne diesen Anteil je nach Geschlecht der Patienten manchmal bildlich als Prinzessin oder als Prinz. Manche „Prinzen“ oder „Prinzessinnen“ findet man geknebelt und gefesselt oder in eine Kiste eingesperrt. In einer eröffnenden Therapie sollten die Fesseln wieder gelöst und die Kiste wieder geöffnet werden. Wenn Patienten hingegen von kindlichen Gefühlen geradezu überschwemmt werden, kann man sich die entsprechenden Kindanteile gut ausmalen als ein in Not befindliches, alle anderen Fahrgäste terrorisierendes Kind. Solche Kindanteile – in unserem Bild Prinzessin oder Prinz – müssen unbedingt berücksichtigt werden, solange sie sowieso das Erleben immer wieder bestimmen. Sie können in der Gegenwart so erlebt werden als sei man immer noch dieses Kind von damals. Die geschichtlichen Hintergründe der früheren Umgebung werden dabei deutlich. Menschen mit traumatisierten oder in schweren Mangelzuständen befindlichen Kindanteilen brauchen häufig intensive Zuwendung, die beispielsweise im Rollenspiel als körperliche Zuwendung und Berührung von anderen Gruppenteilnehmern gegeben werden kann.

In der Kutsche sitzen weitere Fahrgäste, die Objektrepräsentanzen, also den Objektanteil des impliziten Beziehungswissens und der dispositionellen Repräsentationen einer Person abbilden, beispielsweise den genannten abwertenden Gedanken oder andere Ansprüche oder Anforderungen einer Person. Aber auch alte Überzeugungen können als Kutschengäste bezeichnet werden. In der Psychoanalyse würden einige dieser Aspekte dem Über-Ich entsprechen. Sie sind das Ergebnis von den in der Geschichte entstandenen neuronalen Mustern des impliziten Beziehungswissens.

Das Bild von der Kutsche und das darin angelegte Dreieck eines liebevollen Königsbewusstseins mit den beiden Kutschern, die die Funktion eines achtsamen Bewusstseins und des Willens symbolisieren, hat Vorteile gegenüber dem von Schulz von Thun gebrauchten Bild vom inneren Team, denn es enthält eine **wünschenswerte geistig-seelische Ausrichtung, die das Dreieck zwischen dem König und den beiden Kutschern hierarchisch über die Kutschengäste als den Abkömmlingen des geschichtlich bedingten impliziten Beziehungswissens setzt. Die Metapher zeigt eindeutig, wie sinnvoll eine Verfassung ist, in der in liebevoller Präsenz ein angemessener Kontakt nach innen und nach außen und eine heilsamere Selbstbegleitung und Selbstbestimmung möglich werden. Viele Menschen aber sind in Automatismen gefangen, in denen die Fahrgäste oder das Kind die Führung haben.** In Individuationsprozessen entsteht zunehmend Bewusstheit um das Wesen entsprechender Prozesse und Zentrierung in einer Verfassung, die durch das Dreieck zwischen dem König und den beiden Kutschern gekennzeichnet ist.

Das Erscheinungsbild der jeweils untersuchten „Kutsche“, ihrer Elemente und Fahrgäste ist natürlich immer höchst individuell, es kann jedoch mit Hilfe der Kutschenanalogie gut besprochen und bildhaft und plastisch dargestellt und erlebt

werden. Patienten merken bereits in der Phase der Therapie, wenn sie von „Fahrgästen“, also von internalisierten Objekten oder dem verletzten Kind, unangemessen bestimmt werden, weil sie ihnen vergangenheitsbestimmte, heute dysfunktionale Richtlinien vorgeben. Häufig werden diese Patienten von impliziten Gedächtnisinhalten überschwemmt. Sie können ihre jeweiligen Umgebungen nicht realistisch wahrnehmen. Auch ihre Willensfunktion steht manchmal überwiegend im Dienste solcher „Fahrgäste“. Sie haben kaum Zugang zu ihrem „Königsbewusstsein“. Sie wurden in ihrer Kindheit mehr oder weniger massiv von sich selbst entfremdet und mussten lernen, mehr auf die Reaktionen der umgebenden Objekte zu achten als auf sich selbst. Ihr Kernselbst wurde überfremdet. Sie sind dann wahrlich nicht sehr gemütlich in ihrem Leib zu Hause. Da selbstverständlich auch im späteren Leben ihr weisester (verkörperter) Kern noch nicht oder nur wenig zugänglich ist, können die betroffenen Patienten sich nicht so unterstützen, wie es eigentlich notwendig wäre. Die Triebkräfte, die Sehnsüchte und Wünsche, also die „Pferde“, sind dann müde und ausgebrannt. Die Patienten fühlen sich depressiv. Am besten gelingt die Fahrt der Kutsche, wenn der König und die zwei Kutscher in gemeinsamer Ausrichtung zusammenarbeiten. Dann werden die Pferde und alle anderen Teile der Kutsche angenommen, berücksichtigt und liebevoll behandelt, und die Reise durch die Umgebung gelingt zum Nutzen und zum Wohlbefinden der Reisenden und der Umgebung. Alle Schritte dorthin umschreiben das Wesen von Therapie.

So bald wie möglich spricht der Therapeut das „königliche Selbst“ in den Patienten an. Häufig aber ist dieses königliche Selbst vom Geschrei der Fahrgäste und dem Gefühl des leidenden Kindes zu stark übertönt. Dann wird es lange Zeit darum gehen, dass Patienten überhaupt erst die Möglichkeit dieses königlichen Kerns mit der ihm entsprechenden Bewusstseins- und Daseinshaltung erfassen. Das wird geschehen, je mehr sie wieder ihren Leib als ihr Zuhause bewohnen. Bis dahin sind sie auf die Unterstützung durch das „Selbst“ des Therapeuten als Hilfs-Ich angewiesen. Anfangs brauchen Patienten eine liebevolle Begleitung von außen, damit sie wieder in eine Verbindung zur Weisheit ihres Körpers und ihrer Gene finden. Elemente aus verschiedenen Methoden wie beispielsweise aus der Atemtherapie, der Bioenergetik, den Kampfkünsten usw. werden modifiziert zur Anwendung gebracht. Alle methodischen Hintergründe und alle Lebenserfahrungen des Therapeuten oder (in Gruppen) von Gruppenteilnehmern können eingebracht und ausprobiert werden, um die Situation von Patienten, Klienten oder Schülern zu verbessern. Da die Auswirkungen von Interventionen als Experiment verstanden und immer neu studiert und korrigiert werden, können Gruppenteilnehmer oder der Therapeut passgenau in Rollen als fürsorgliche Freunde, Geschwister, Bergführer, ideale Eltern oder Coaches eintreten und erfahren werden. Die Seelen von Patienten, Klienten oder Schülern lernen erstaunlich leicht, derartige Begegnungen in den jeweiligen Alterstufen absolut authentisch und zutiefst heilsam zu erfahren und immer mehr in ihre Erinnerungen zu integrieren. Sicherlich können Therapeuten oder Gruppenteilnehmer auch Vorbilder für gänzlich anders geartete Potenziale werden. (Die Rolle der Spiegelneuronen in derartigen Prozessen ist bisher noch nicht ganz geklärt.)

Patienten, Klienten oder Schüler werden schließlich fähig und bereit, nach und nach die Führung im therapeutischen Prozess zu übernehmen. Die Kutschen-Analogie in der Verbindung mit ihrer eigenen Erfahrung führt sie sehr bald zu einem klaren und zugleich tieferen Verständnis dessen, was psychische Struktur bedeutet. Was in spirituellen Systemen als Ego oder in Indien als Maya bezeichnet wird, wird dann

anders verstehbar, wenn im Fortgang der Therapie die Qualität eines egotranszendenten Zustands aufscheint, der in der Krone des Königs symbolisiert ist, die ja auf die Verbindung zu etwas Höherem verweist. Natürlich hängt zunächst der Zustand der Kutsche und besonders der Fahrgäste sehr davon ab, wie ein Mensch in seiner Vergangenheit und vor allem in seiner Kindheit geprägt wurde, doch schon das Bewusstwerden dieser Abhängigkeit wird den Zustand der Kutsche und ihrer Insassen verändern. Selbst- und Objektrepräsentanzen und die zugehörigen frühen Emotionen und Grundüberzeugungen werden vor dem Hintergrund des Rasters des Kutschenbildes sehr leicht zugänglich. Sie können im Raum hier und jetzt externalisiert und verkörpert werden. Darüber werden die geschichtlichen Erfahrungen sehr schnell aufrufbar, in denen der Ursprung solcher Persönlichkeitsanteile liegt. Je mehr die Patienten, Schüler und Klienten entdecken, wie ihre geschichtliche Erfahrung ihr gegenwärtiges Dasein bestimmt, desto besser können sie unterscheiden, was eine Reaktion auf eine alte Umgebung aus der Geschichte ist und was ihrem Wesen eher entspricht. Die Kenntnis psychodynamischer Zusammenhänge kann heute bei vielen von ihnen als Allgemeinbildung vorausgesetzt werden. In der hier beschriebenen Arbeitsweise aber werden diese Zusammenhänge über das bloße Wissen hinaus auch begreifbar. Zuletzt kann der Therapeut die konkreten Ausprägungen der „Kutsche“ seiner Patienten auch nutzen, um daraus Vorstellungen von einer heilsameren Umgebung zu entwickeln, die anbietet, was der Patient gerade braucht, insbesondere für seine Kindseiten.

Die beiden beschriebenen Metaphern machen bestimmte Schwierigkeiten, die in Veränderungsprozessen auftauchen sehr viel verständlicher und zeigen Auswege. Da in jedem Moment gleichzeitig das assoziativ zugehörige, im Nervensystem gespeicherte implizite Beziehungswissen aufgerufen wird, führen jedoch positive, experimentell angebotene Angebote für neue Erfahrungen nicht so selten zu einer Irritation ("Infiltration"), weil dadurch ja auch alte Beziehungserfahrungen mit den alten Überzeugungen und Skripten als Teil der bisherigen Egostruktur aufgerufen werden. Wenn es in der frühen Geschichte keine oder zu wenige positive Beziehungserfahrungen gab, kann die Gültigkeit der gegenwärtigen Erfahrung nicht geglaubt werden. Durch die Repräsentation von getriggerten Signalen (wie zum Beispiel festen Überzeugungen, von Selbst- und Objektrepräsentanzen, also von Fahrgästen in der Kutsche) und der mit ihnen aufgerufenen früheren Objekte im Raum kann eine solche Reaktion jedoch sehr viel leichter sinnhaft als Abkömmling der eigenen geschichtlichen Erfahrung verstanden und der Unterschied zum gegenwärtigen Angebot in wahrsten Sinn des Wortes „begriffen“ werden. Wenn schwerere Irritationen, Mangel Erfahrungen oder Traumatisierungen neue heilsame Erfahrungen behindern oder die Entfaltung der eigenen Potenziale einengen, müssen die assoziierten unerledigten impliziten Beziehungsgeschichte noch einmal aufgegriffen, als Kontrasterfahrung für gegenwärtigen neuen Beziehungserfahrung repräsentiert, differenziert und weiter abgerundet werden. Die entsprechenden Hintergründe mit den immer noch vorhandenen Selbstanteilen (den Gefühlen, Eindrücken und Überzeugungen des "inneren Kindes") müssen aufgerufen werden, damit sie derartige neue Erfahrungen machen können. Andernfalls werden neue Erfahrungen bestenfalls oberflächlich erlebt und stehen nicht zur Verfügung, wenn erneut die Schatten der Vergangenheit getriggert werden. Außerdem kann man sich erst in der Verbindung mit wahrhaftig erinnerten Erfahrungen wirklich mit den eigenen Eltern versöhnen. Wenn die Schatten der Vergangenheit ausreichend differenziert sind, reicht es später, den eventuell noch einmal getriggerten Film dieser

alten Erfahrungen und ihre Abkömmlinge einfach wahrzunehmen, so wie man im Hintergrund eine alte, oft gespielte Tonbandaufnahme hört. Die bisherige im Gehirn verankerte Egostruktur wird sicher nicht einfach ausgelöscht. Sie kann aber immer mehr als ein Element des gegenwärtigen Erlebens erkannt werden. Auch das ist bereits eine Unterschiedsbildung gegenüber der bisherigen Egostruktur.

(Weitere Kapitel müssten nun der Übertragung von neuen Mustern in den Alltag, also der Arbeit mit dem Willen - dem Kutscher mit der Peitsche und den Zügeln - gewidmet werden. Dies würde jedoch den Rahmen der vorliegenden Arbeit sprengen.)

Die Neurobiologie zeigt uns, dass wir ein Leben lang durch entsprechende Erfahrungen auch die organische Struktur des Gehirns verändern können. Wir können also in jedem Moment unseres Lebens bis ins höhere Alter die spontanen im Gehirn aufgerufenen Automatismen des Erlebens und Verhaltens mit ihrem geschichtlichen Hintergrund immer klarer erleben, erkennen und erweitern. Die Veränderung der innerlich erlebten Welt ist der wirksamste Weg, in der Gegenwart zu leben, die Freiheit der eigenen Existenz in der Verbindung mit den jeweiligen Umgebungen immer mehr zu realisieren und Potenziale ins Leben zu bringen. In diesem Sinn kann man lebenslang immer vollkommener werden und Ganzheit im anfangs beschriebenen Sinn erleben. Wir sind dann in der Lage, in unserem so reichen Rechtsstaat wirklich in Freiheit zu erleben und das Leben entsprechend zu gestalten. Es braucht allerdings immer Mut, die im Gehirn spontan kreierten Automatismen und Gewohnheiten und die impliziten, also nicht bewussten Vorschriften der jeweiligen Gemeinschaft zu bemerken und gewissermaßen heldenhaft zu überschreiten. Dann beginnt ein sehr spannender lebenslanger Weg von kreativen Lebenskünstlern. In heilsamen Begegnungen kann man Menschen für einen solchen Weg motivieren.

Dr. med. Christian Gottwald
Wehnerstraße 23
81243 München
Facharzt für psychosomatische Medizin und Psychotherapie
Facharzt für Neurologie und Psychiatrie,
Psychoanalyse
Bewusstseinszentrierte Körperpsychotherapie
Supervision, Coaching, Teamentwicklung
info@gottwald-eidos.de
www.gottwald-eidos.de